

## スキーマの概念とスキーマ療法のレビューに関する一考察

—スキーマの修復に関する人材開発手法の研究のために—

加藤 雄 士

### 要旨

本稿では、反応系の人材開発手法、特にスキーマ修復に関する人材開発手法の研究を発展させるために、まず、「スキーマ」の概念について先行研究をレビューする。続いて、スキーマ療法におけるスキーマと早期不適応的スキーマの概念、後者の5つの領域、18個の早期不適応的スキーマ、これらの起源、4つの治療戦略についてもレビューする。

### I はじめに

人材開発手法については、その必要とされる場面や、その手法は無数といえるほどに多様であるが、その手法を体系的にとらえることができれば、それぞれの手法の本質が理解でき、適切な手法の選択ができるようになる。そこで、加藤(2019)は、地橋の認識論のモデルの入力(受容)系の心と反応系の心という枠組みに沿って、人材開発手法の体系化を試みた。具体的には、入力(受容)系の心の修正法として、ヴィパサナー瞑想の「サティ」の技術を、反応系の心の修正については総力戦となると示唆したうえで、内観法とフラクタル心理学を考察した。また、後者の2つの手法は特にスキーマ修復の手法としてもとらえられること、および、このスキーマ修復の手法については、他にスキーマ療法があることも示唆した。

本稿では、スキーマの概念に関する先行研究をレビューするとともに、スキーマ療法を反応系、特にスキーマの修復に関する手法として位置づけ、そのスキーマに関する知見と治療戦略をレビューする。

### II スキーマの概念に関する先行研究のレビュー

本章では、スキーマの概念について先行研究を学際的にレビューした後で、スキーマ療法におけるスキーマの概念についてレビューする。なお、引用文献中の下線は全て筆者が引いた。

#### 1 加護野忠男によるスキーマの概念の整理

加護野(1988)は、「ひとびとがもつ体制化された知識をさすという穏やかな共通性」をもつ「心的表象」をスキーマと呼び(64頁)、スキーマの種類、構造、機能と逆機能などについて整理している。

スキーマの種類については、ロード&フォティ(1985)を引用して、ヒト・スキーマ(ある種の集団や人に共通した背景や行動様式についての体制化された情報)、自己スキーマ(自分自身の性格、外見、行動についての情報)、状況—ヒト・スキーマ(一定の状況にあるタイプの人に典型的にみられる行動についての体制化された情報)、スクリプト・スキーマ(典型的な状況で物事がいかなる順序で生起するかについての体制化された情報)に分けられると説明している(64頁)。また、スキーマの構造については、川崎(1985)を引用して、「階層構造をもっているという考え方」があり、「この考え方によれば、スキーマは、そのなかにサブスキーマを包摂する」(66頁)と説明している。

また、スキーマは、「個人の知識として蓄積された体制化された情報」(67頁)であるとし、知識は少なくとも「関連づけられる対象となる知識」と「スキーマのように情報を関連づけるための知識」の2種類に分けられると説明している。さらに、

「スキーマも言葉によって表現できるとは限らない。言葉によって表現できないスキーマはイメージ（心像）と呼ばれることもある」（67頁）という。

## 2 加護野忠男によるスキーマの知見の整理

加護野（1988）は、「体制化されたスキーマは、認識過程で重要な機能を果たしている」（67頁）といい、スキーマの機能と逆機能について次のように整理している（67-72頁）。

第1の機能は、情報処理の削減である。スキーマは、ひとびとが外界から得る情報にたいして、意味を与えるのを助ける。第2の機能は、ひとびとが新たな情報を探索するとき、情報の方向、注意の焦点を定めるという機能である。スキーマは一層の情報探索のための仮説として情報探索の負荷を削減する。第3の機能は、推論や問題解決を助ける。スキーマが存在することによって、僅かな情報から、状況についての判断や対応の手掛かりをえることができることもある。第4の機能は、世のなか、とりわけ社会的な事象についての予測可能性を高めるという役割を果たしている。

他方、逆機能については、第1に、過度の単純化の弊害、第2に、スキーマの存在が新しい情報の取り込みを阻害するというケースが挙げられている。

## 3 哲学におけるスキーマ

Young, Klosko, Weishaar (2003)<sup>1)</sup> は、「スキーマ」の歴史について、次のように説明している。

「スキーマ」という語は、さまざまな領域において用いられている。「スキーマ」の一般的な意味としては、「構造 (structure)」「枠組み (framework)」「輪郭 (outline)」というのが代表的である。初期のギリシャ哲学では、ストア学派の哲学者たちがスキーマという用語を用いている。(Young 他、2003：訳20頁)

カント哲学では、同じ階級内で共有されている概念のことを「スキーマ」と呼んでいる。他にもこの「スキーマ」という用語は、集合論、

代数幾何学、教育学、文学研究、コンピュータープログラミングといった多領域で活用されている。(Young 他、2003：訳20頁)

## 4 発達心理学におけるスキーマ

続いて、Young 他 (2003) は、「『スキーマ』という概念が最も詳細に検討されているのは認知発達研究においてである。」(訳20頁) といい、次のように説明している。

認知発達研究での「スキーマ」とは、人が現実や体験を捉える際のパターンであり、このパターンに導かれて、人は現実や体験を認識し、解釈し、反応する。スキーマはある出来事の特徴を、抽象的に表象したものである。つまり出来事において最も重要な要素だけを抜き出した青写真のようなものである。発達研究において「スキーマ」という概念はおそらく Piaget と最も関連が深いだろう。Piaget は子どもの認知的な発達段階を、それぞれ異なるスキーマと関連づけて詳細に論じた。(Young 他、2003: 訳20頁)

Piaget は、思考をはじめとした認知が発達に伴って、どのように起きるかについて、スキーマという概念を用いて説明した。Piaget のスキーマの概念について服部他 (2015) を考察する。

ピアジェは、子ども個人のもつ認知的な枠組みをシエマ (スキーマ) という言葉を用いて、外界と心理的な要素との相互作用について、子どもの知識や思考は同化と調節の均衡化をとりながら、連続的に変化していくものとしてとらえた。同化とは、自分のもっている知識の枠組み (シエマ) に合うように外界の情報を取り入れることである。調節とは、物事や外界が自己に合わない場合に、新しい情報によって自分のもっているシエマを変化させることである。認知の働きは、このような同化と調節がバランスを保つように機能しているとされる。そのバランスを保つ働きが均衡

1) 以下「Young, Klosko, Weishaar, 2003：訳」を「Young 他 (2003)」と略記する。

化である。均衡化とは、同化と調節の両方を含む。環境との相互作用において、とりあえず既存の思考方法や認知構造をあてはめてみて（同化）、うまくいかなければ新しい物事に自分を合わせる（調整）ことになる。（服部他、2015、361頁）

## 5 認知心理学におけるスキーマ

Young 他（2003）が、認知心理学における「スキーマ」について、「情報を解釈したりする際に用いられる抽象的な認知的プランであると定義している」（20頁）と説明する一方、服部他（2015）は認知心理学のスキーマについて次のように定義している。

スキーマは、知識を体制化する心的な枠組みであり、関連した概念を組み合わせて、意味のあるまとまりを作り出す。外界から情報を収集し処理する際に、人間は構造化されたスキーマを用いると考えられる。（服部他、2015、198頁）

## 6 認知行動療法におけるスキーマ

さらに、Young 他（2003）は、「認知心理学から認知療法に移ると、Beck（1967）は、初期の著作の中でスキーマに言及している。」（訳21頁）と指摘している。J.S.Beck（2011）は、「中核的信念（Core belief）は、人が自分自身について抱いている最も中核的な概念である。スキーマと呼ばれることもある」（訳317頁）と述べたうえで、A.T.Beck（1964）を引用して「スキーマとは心の認知構造であり、中核的信念はその一部であると区別している。」（訳317頁）と説明している。

## 7 スキーマ療法におけるスキーマ

以上のようなスキーマの概念に関する歴史を概観したうえで、Young 他（2003）はスキーマの概念について次のようにのべている。

スキーマの多くが人生の初期段階に形成され、その後それが精緻化され続け、たとえそのスキーマが適切なものではなくなったとしても、その後の人生経験に対して活用され続ける、ということである。これは人間が“認知的一貫性”を求めることにも関連するだろう。人は自分自身や世界に対して安定した認知を持ち、それを維持したいと望んでいる。したがって自らのスキーマがもはや現実とは合わない不正確で歪曲されたものになってしまっても、認知的一貫性を保つために、自分のスキーマを通して物事を解釈するのである。ところで、ここまで紹介してきた「スキーマ」についての定義はかなり広範囲にわたっている。人の持つスキーマはポジティブな場合もあればネガティブな場合もある。適応的なスキーマもあれば不適応的なスキーマもある。幼少期に形成されるスキーマもあれば、それ以降に形成されるスキーマもある。（Young 他、2003: 訳21頁）

スキーマ療法では、上記の分類のうちもはや現実と合わない不正確で歪曲されたものになっているスキーマ、幼少期に形成されたスキーマを主に対象とする<sup>2)</sup>。この「発達の初期段階で形成され、生涯にわたって維持される、自滅的な認知と感情のパターン」（Young 他、2003: 訳21頁）と称される早期不適応的スキーマは、手をつけなければ生涯にわたって維持されることになる。

## Ⅲ スキーマ療法におけるスキーマの特性

スキーマ療法は、「スキーマ」について、詳細に、しかも体系的に研究成果を発表している。本章では、そのスキーマ、特に早期不適応的スキーマの概念についてレビューする。スキーマを認知行動療法の基本モデルと関連させて分かりやすく説明する伊藤、津高、大泉、森本（2013）<sup>3)</sup>を中心にレビューする。なお、引用文中の下線は筆者が引いた。

2) 加藤（2019）で考察したフラクタル心理学も、幼少期に形成されたスキーマを対象としているものとする。

3) 以下「伊藤他（2013）」と略記する。

## 1 スキーマ療法におけるスキーマの概念

### (1) スキーマ療法

伊藤（2020）は、スキーマ療法を次のように定義する。

スキーマ療法（Schema therapy）とは、米国の心理学者であるジェフリー・ヤングが構築した、認知行動療法（Cognitive behavior therapy: 以下 CBT）を中心とした統合的な心理療法である。ヤングは認知療法の創始者であるアロン・ベックに指導を受けたが、後にパーソナリティ障害、特に境界性パーソナリティ障害（Borderline personality disorder：以下 BPD）を対象に CBT を拡張し、スキーマ療法を構築した。現在、スキーマ療法は BPD のみならず他のパーソナリティ障害、難治性や再発を繰り返す I 軸障害、その他様々な心理社会的問題や生きづらさを抱える当事者に対する有力な心理療法アプローチとして世界的に注目されている（伊藤、2020、スライド 4 頁）。

### (2) 認知行動療法の基本モデルとスキーマの関係

伊藤他（2013）は、スキーマについて、「いちいち自動思考として現れない（現れる時もあるが）その人の認知構造、すなわちその人なりの『物の見方』『価値観』『信念』『思い込み』である」（25 頁）とし、認知行動療法の基本モデルとスキーマとの

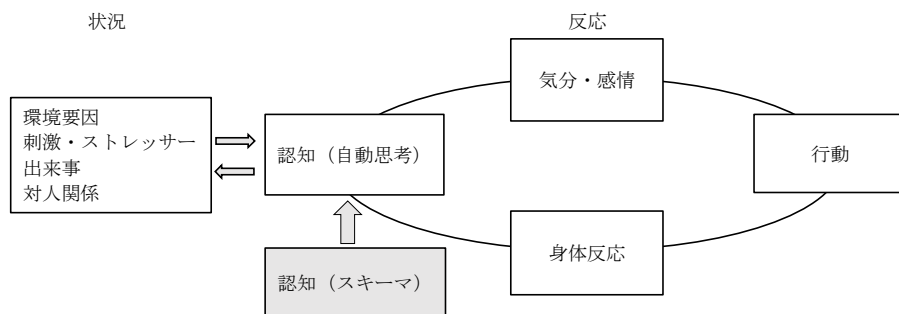
関連を以下のように図示する。

また、伊藤他（2013）は、「頭に浮かぶ自動思考<sup>5)</sup>が異なることによって、その後の気分・感情、身体反応、行動が異なってくる」が、その自動思考の個人差がどこから来るのかを説明するのがスキーマである（23-25 頁）」という。

### (3) スキーマ療法におけるスキーマ

伊藤他（2013）は、「スキーマとは、我々が生まれ、育ち、生きていく間に学習し、その人にとって『当然のこと』として構造化された認知のこと」をいい、「それはにわかには修正したり変更したりすることは非常に困難」であり、「本来、人が生きやすくするために形成されたものである」と説明する（26-27 頁）。また、自動思考とスキーマの以上のような関係は、「階層的認知モデル」（図表 2）として図式化できる（26-27 頁）という。「自動思考もスキーマも認知であるが、より浅いレベルにあるその場その場の認知が『自動思考』であり、より深いレベルにある特性的な認知が『スキーマ』である」（27 頁）という。

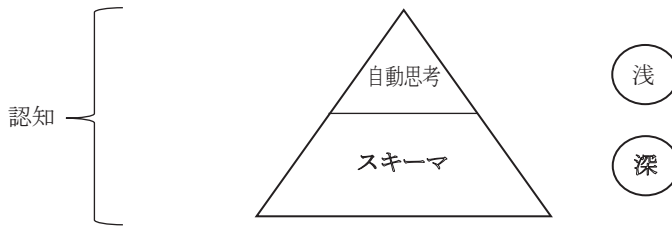
図表 1 認知行動療法の基本モデルとスキーマとの関連<sup>4)</sup>



4) 伊藤（2020）スライド 21 頁。

5) 「アロン・ベックが定式化した概念で、我々の頭の中に自動的に浮かんで消え、浮かんで消えていく、まさに『自動的』な思考やイメージのことをいう（伊藤、2013、2 頁）」

図表2 自動思考とスキーマの関係 (階層的認知モデル)<sup>6)</sup>



#### (4) スキーマ療法におけるスキーマの特性

伊藤 (2020、スライド 26、一部筆者修正) は、スキーマの特性として以下の 4 点を挙げて説明している。

- ①スキーマは本来適応的である。  
例えば、「待ち合わせスキーマ」は人との関係を良好に保つためのものであり、「信号スキーマ」<sup>7)</sup> は、車にひかれられないためのものであり、「食品スキーマ」は、体に変なものを入れないためのものである。
- ②スキーマは、首尾一貫性を保とうとする。  
人間 (生物) は本来、自分を取り巻く環境を理解し、認知の一貫性を保とうとする存在である。
- ③スキーマは心身に染み込んでいる (つまり無意識的である)。  
今日から「青信号は止まれ、赤信号は進め」と法律が変わっても、青信号を見れば無意識に進もうとするし、赤信号を見れば無意識に止まろうとするだろう。
- ④スキーマは学習によって形成されるものである。  
「青信号は止まれ、赤信号は進め」の国に 1 年住み続ければ、新たな信号スキーマが再学習されるだろう。

## 2 早期不適応的スキーマの概念

### (1) スキーマ療法はどこに焦点をあてるのか

伊藤他 (2013) は、以下の図 (図表 3) でスキーマを適応的スキーマと早期不適応的スキーマの 2 つに分類して図示したが、スキーマ療法では、人生の早期に形成され、今ではその人に不適応的な反応を引き起こしてしまうスキーマ、つまり「早期不適応的スキーマ」に焦点を当てる。

### (2) 早期不適応的スキーマの定義

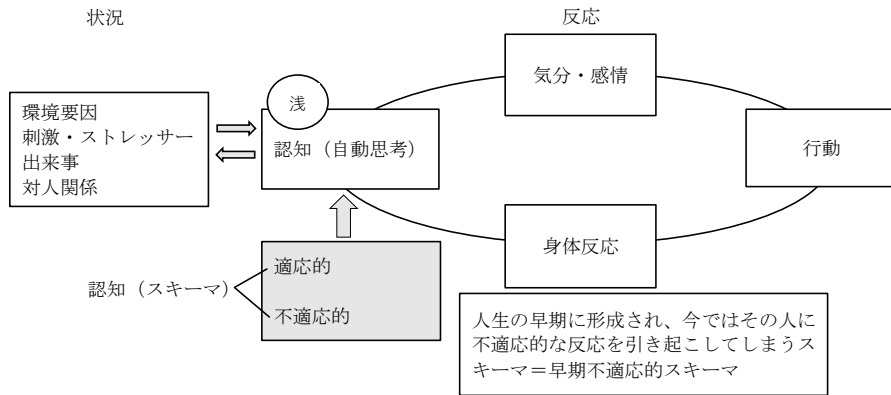
早期不適応的スキーマとは、「人生の早期に形成され、形成された当初は適応的だったかもしれないが、その後の人生において、むしろ不適応的な反応を引き起こしてしまうスキーマ」(伊藤他、2013、29 頁) である。Young 他 (2003) もまた、次のように定義している。

以上に述べてきたスキーマの一部、特に幼少期の有害な体験の結果として人生初期に形成されたスキーマが、パーソナリティ障害の問題、およびパーソナリティ障害ほど深刻ではないが何らかの性格上の問題、すなわち多くの慢性的な I 軸障害の問題の中核にあると仮定している。Young はこの仮説をさらに探求するため、「早期不適応的スキーマ」というスキーマの下位概念を提唱した。

6) 伊藤他 (2013) 67 頁の図 3.1 を筆者が一部修正した。

7) 「待ち合わせスキーマ」と「信号スキーマ」について補足する。「歩行者用青信号が点滅しており、待ち合わせに遅れそう」というときに、起きる自動思考や行動が様々なのは「スキーマが異なるから」ととらえる。例えば、Aさんは、「渡らないと遅れちゃう。急げ!」と思い、焦って走り始める。Bさんは、「今から渡るんじゃないから、しょうがない、ここは待とう」とあきらめて立ち止まる。Cさんは、「ちょっとくらい遅れたっていいだろう」と思い、立ちどまる。Dさんは、「信号待ちはかっただけから嫌だ」と思い、慌てて走り始める。Eさんは、「信号待ちの間に、遅れそうだということを伝えておこう」と思い、立ち止まり、その間に相手に電話をして少しだけ遅れる旨を伝える。このように同じ状況なのに、自動思考やそれに基づく行動がこうも異なるのは、「スキーマが異なるから」と考える (伊藤、2020、スライド 23 頁)。

図表3 スキーマ療法はどこに焦点を当てるか<sup>8)</sup>



我々は現在、この「早期不適応的スキーマ」という概念を次のように定義している。

- 全般的で広範な主題、もしくはパターンである
- 記憶、感情、認知、身体感覚によって構成されている
- その人自身、およびその人とその人をとりまく他者との関係性に関わっている
- 幼少期および思春期を通じて形成され、その後精緻化されていく
- かなりの程度で非機能的である

簡単にまとめると、早期不適応的スキーマとは、発達の初期段階で形成され、生涯にわたって維持される 自滅的な認知と感情のパターンである。(Young 他、2003：訳21頁)

それは、記憶、感情、認知、身体感覚によって構成されている。Young はスキーマの定義を拡大し、その人自身、およびその人を取り巻く他者との関係性に関わっているものとし

た。それは、幼少期および思春期に形成され、その後精緻化されていく。かなりの程度で非機能的である。(伊藤、2020、28頁)

伊藤 (2013、29頁) は、この Young 他 (2003) の早期不適応的スキーマに関して注目したいことは、「認知のみならず、記憶（基礎心理学的には記憶は『認知』に含まれるが）や感情、身体感覚までもスキーマに含まれていることである」という。

### (3) 早期不適応的スキーマの起源

伊藤他 (2013) は、早期不適応的スキーマの起源について次のように説明している。

早期不適応的スキーマの起源として、ヤングはまず、その人の持つ感情的気質を挙げている。人間のパーソナリティが遺伝と環境の相互作用によるのであれば、個々人の生得的気質<sup>9)</sup>が起源として挙げられるのは当然のことだろう。(伊藤他、2013、30頁)

8) 伊藤 (2020) スライド 27 頁。

9) 「ヤング自身は、生得的気質に関する明確なエビデンスは現時点では『ない』としつつも、さまざまな研究を総合して、生得的な感情的気質の暫定的なリストを以下のように挙げている。

不安定な (labile) ← →安定した (nonreactive)  
 不機嫌な (dysthymic) ← →上機嫌な (optimistic)  
 不安な (anxious) ← →穏やかな (calm)  
 没入した (obsessive) ← →注意散漫な (distractable)  
 受動的な (passive) ← →攻撃的な (aggressive)  
 短気な (irritable) ← →朗らかな (cheerful)  
 内気な (shy) ← →社交的な (sociable)」(伊藤他、2013、30-31頁)。

さらに、伊藤他（2013）は、自動思考、スキーマの下にこの生得的な感情気質を置いた図を紹介している。

伊藤他（2013）は、この図に関連して次のようにいう。

ヤングは、生得的気質と幼少期の苦痛な経験が相互作用することによって、早期不適応的スキーマが形成されると述べている。早期不適応的スキーマに限らず多くのスキーマは、生得的気質とその人が生きていく中で経験したことが相互作用する中で形成されるのである。（伊藤、2013、30 頁）

ちなみに、この「幼少期の苦痛な経験に関して、ヤングが重要視しているのは、養育者（主に両親）との関わりである」（伊藤、2013、32 頁）という。また、中核的感情欲求についても次のように説明している。

このような生得的気質を念頭においたうえで、ヤングが早期不適応的スキーマの起源として、最も重視するのが、「中核的感情欲求 (Core emotional need)」という概念である。ヤングは、暫定的なリストとして以下の5つの中核的感情を挙げている。ただし暫定的なリストである。

1. 他者との安全なアタッチメント（安全で安定した、滋養的かつ受容的な感覚）

2. 自律性、有能性、自己同一性の感覚
3. 正当な要求と感情を表現する自由
4. 自発性と遊びの感覚
5. 現実的な制約と自己制御

（伊藤他、2013、32 頁）

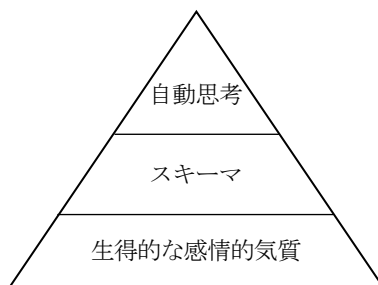
さらに、伊藤他（2013）は、「スキーマ療法の究極の目的は、満たされなかった中核的感情欲求をクライアント自身が自ら満たすための適応的なやり方をクライアントが習得することである」（伊藤、2013、32 頁）という。

#### （4）早期不適応的スキーマ 5つの領域

Young 他（2003：訳 29-32 頁）は5つの「スキーマ領域 (Schema domains)」を想定している。これは、「上記の5つの中核的感情欲求が満たされないことによって、その人の心や生き方のどの部分に損傷を受けるのか、ということについての仮説である」（伊藤他、2013、33 頁）。

- |       |                           |
|-------|---------------------------|
| 第1の領域 | 断絶と拒絶（中核的感情欲求の1に対応する）     |
| 第2の領域 | 自律性と行動の損傷（中核的感情欲求の2に対応する） |
| 第3の領域 | 他者への追従（中核的感情欲求の3に対応する）    |
| 第4の領域 | 過剰警戒と抑制（中核的感情欲求の4に対応する）   |
| 第5の領域 | 制約の欠如（中核的感情欲求の5           |

図表 4 自動思考－スキーマ－気質の関連図<sup>10)</sup>



× 満たされなかった中核的感情欲求

= 早期不適応的スキーマ

10) 伊藤（2020）スライド 29 頁。

に対応する)

(5) 18個の早期不適応的スキーマ

「Young 他（2003：訳 29-32 頁）は、スキーマ療法におけるスキーマを以下の図表 5 のように 18 個挙げ、それらを上記の 5 つの領域に分類している」（伊藤他、2013、35-38 頁）。

この 18 個のスキーマを要約すると以下のようになる（伊藤他、2013、35-38 頁）。

1. 見捨てられ／不安定スキーマ

他人との関わりは非常に不安定であり、たとえ今自分と関わっている人であっても、その人は今にでも自分を見捨てて立ち去ってしまうだろうと感じている。

2. 不信／虐待スキーマ

他人は全て自分につけ込み、自分をいじめ、食べ物にするような「虐待者」であり、全くもって信用することができないと感じている。

3. 情緒的剥奪スキーマ

自分は誰からも愛されず、理解もされず、守ってもらえない存在であると感じている。

4. 欠陥／恥スキーマ

自分は人間として欠陥のある「ダメ人間」で、そのような自分の存在自体を恥ずかしいと感じている。

5. 社会的孤立／疎外スキーマ

自分は人と違っており、どのようなコミュニティにも所属することのできない孤立した存在であると感じている。

6. 依存／無能スキーマ

日常生活を送るにあたって自分は無能であり、他者からの助けがなくてはまともに生きていけないと感じている。

7. 損害や疫病に対する脆弱性スキーマ

今にも破局的な出来事が起こり、自分はそれを防ぐこともできないし、対処することもできないと感じている。

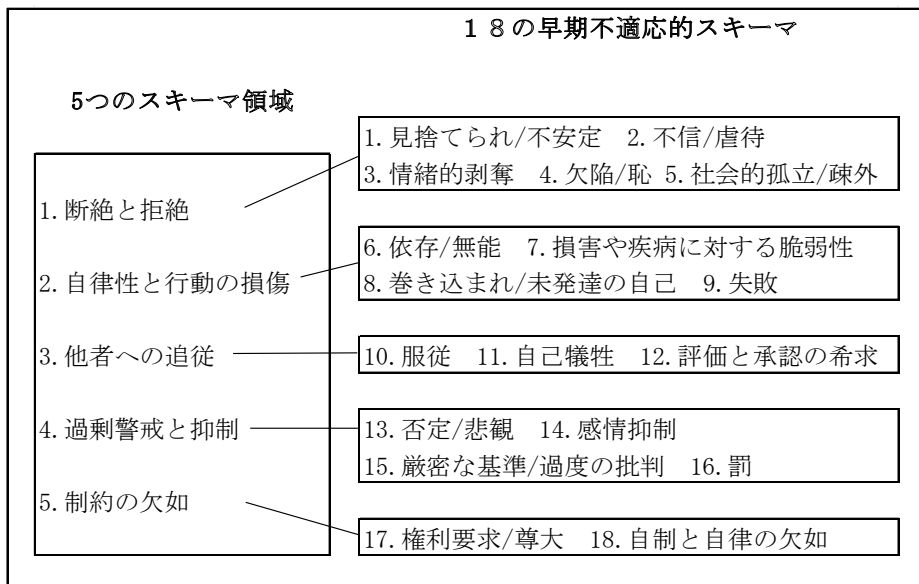
8. 巻き込まれ／未発達自己スキーマ

自分が他者（多くは親）に感情的に巻き込まれており、あたかも他者と一体化しているかのように感じている。「自分がない」と感じ、自らのアイデンティティを感じるができない。

9. 失敗スキーマ

「自分のしてきたことは失敗ばかりだ」「何を

図表 5 5 つのスキーマ領域と 18 個の早期不適応的スキーマ<sup>11)</sup>



11) 伊藤他（2013）33-38 頁を参考にして筆者が作図した。



やっても失敗するだろう」と感じ、自分を「失敗者」だと思っている。

10. 服従スキーマ

他者に見捨てられたり報復されたりしないためには、自分の欲求や感情を犠牲にして、他者に服従するしかないと感じている。

11. 自己犠牲スキーマ

自分より他者を優先し、他者の欲求や感情を、自分自身が満たしたり癒したりすることに過度にとらわれている。

12. 評価と承認の希求スキーマ

他者から評価されたり承認されたりすることに過度にとらわれており、他者の評価によって自尊心が左右され、他者の評価を得るために自らの行動を選ぶ。

13. 否定／悲観スキーマ

人生のネガティブな面ばかりを過大に注目し、ポジティブな面を無視する。いわゆる「マイナス思考」にとらわれており、いつも心配ばかりしている。

14. 感情抑制スキーマ

感情を感じたり表出したりすることを恐れており、自らの感情を抑え込んだり、あたかも感情などないかのように振る舞ったりする。

15. 厳密な基準／過度の批判スキーマ

非常に高い基準を自分や他人に対して設定し、その基準を満たすよう、人はできるだけ努力し、行動すべきであると考えている。

16. 罰スキーマ

人は失敗したら厳しく罰せられるべきだという信念を抱いている。自分や他人の過去を簡単に許すことができない。

17. 権利欲求／尊大スキーマ

自分は他者と違って特別な存在であり、特権と名誉が与えられて然るべきだと信じている。他者より優位に立つこと、ルールにとらわれず自分のやりたいようにすることに過大な価値を置いている。

18. 自制と自律の欠如スキーマ

欲求忍耐性が非常に低く、自らの欲求や衝動

を抑制したり、目標に向けて計画的に自分を律したりすることができない。

Young は、クライアントがこれらのスキーマのどれをどの程度有しているのか、当たりをつけるためにいくつかの質問紙<sup>12)</sup>を開発している。

### 3 スキーマの持続と不適切なコーピングスタイル

#### (1) スキーマの作用とスキーマの持続

Young は早期不適応的スキーマの作用として、「スキーマの持続 (schema perpetuation)」と「スキーマの修復 (schema healing)」の2つを挙げている(伊藤他、2013、39 頁)。スキーマの持続とは、スキーマを強化したり、精緻化したりすることをいう。他方、スキーマの修復とは、スキーマを弱める、解消させることをいう。

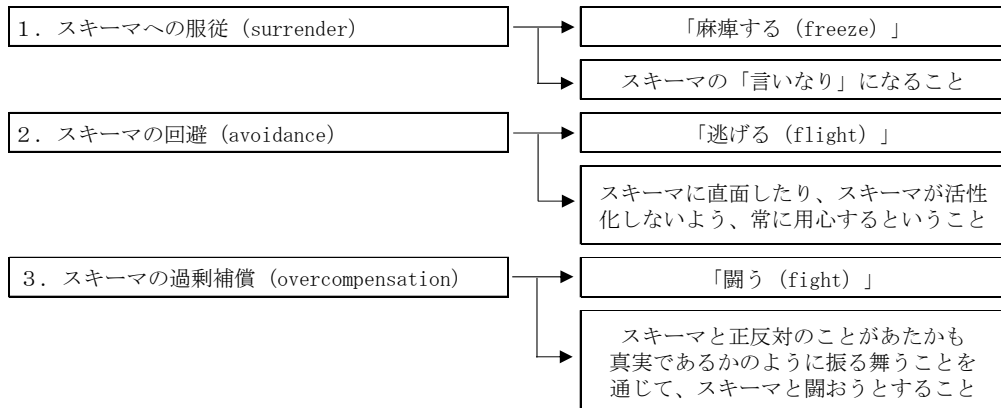
そして、「スキーマ療法を行うか、スキーマの反証となるような大きな出来事が起きない限り、スキーマはその性質上、持続することになる。なぜなら人は、自分の体験の一貫性を保つために、スキーマに沿って物事を解釈したり体験したりする傾向を強く持つからである」(伊藤他、2013、39 頁)。

#### (2) 不適応的なコーピングスタイル

「スキーマの持続に繋がるようなコーピングスタイルのことを『不適応的なコーピングスタイル』といい、Young は「3種類の不適応的なコーピングスタイルを以下のように定式化した」(伊藤他、2013、41-42 頁)。

12) 「Young スキーマ質問票 (Young Schema Questionnaire : YSQ) が世界中の臨床家や研究者たちに広く使われている」(Young 他、2003 : 訳3 頁)。

図表6 不適応的なコーピングスタイル<sup>13)</sup>



#### IV スキーマ療法の目的と治療戦略

本章では、スキーマ療法におけるスキーマの修復に関する治療戦略について伊藤他（2013）とYoung 他（2003）をレビューする。なお、引用文中の下線は筆者が引いた。

##### 1 スキーマ療法の目的

まず、スキーマ療法の目的について伊藤他（2013）は次のように説明している。

スキーマ療法の目的は、「スキーマの修復」そのものである。自らの早期不適応的スキーマを理解し 満たされなかった中核的感情欲求が治療を通じてある程度満たされ、早期不適応的スキーマが緩和され、新たな適応的スキーマを手に入れる、というプロセスそのものが「スキーマの修復」である。スキーマが修復されればされるほど、そのスキーマは活性化されにくくなり、またたとえ活性化されたとしてもダメージを受けにくくなっていく。

ただし、早期不適応的スキーマは、相当に強固で、感情や身体反応を巻き込むものである。それが完全に修復されることはない。したがってスキーマ療法が目指すのは、自分を生きづらくさせる早期不適応的スキーマを理解したうえで、できる範囲でそれらのスキーマを緩和すると

同時に、それらのスキーマとどううまくつき合っていくか、ということになる。これが現実的に達成可能な「スキーマの修復」ということになるだろう（伊藤他、2013、41 頁）。

##### 2 スキーマ療法の4つの治療戦略

###### (1) 4つの治療戦略

スキーマ療法はCBTと全く同様に、前半にケースフォーミュレーションを行い、後半に回復のためのさまざまな介入や援助を行う。その際に活用されるのが、次の4つの治療戦略である（伊藤他、2013、49 頁）。

- ①認知的技法
- ②体験的（感情的）技法
- ③行動的技法
- ④治療関係の活用

###### (2) 認知的技法

スキーマ療法の4つの治療戦略のうち1つ目の認知的技法には、以下のものが含まれるとYoung 他（2003）はいう（117 頁）。

1. スキーマの妥当性を検証する。
2. スキーマを指示する根拠を再検討する。
3. スキーマに対して患者が用いるコーピングスタイルのメリットとデメリットを検討する。
4. 「スキーマサイド」と「ヘルシーサイド」と

13) 伊藤他（2013）41-43 頁をもとに筆者が図表を作成した。

の間でディベートを行う。

5. スキーマに対するフラッシュカードを作成する。
6. スキーマ日記をつける。

セラピストは通常、上記の順序で認知的技法を適用する。というのも各技法はまさに上のような順序で関連性をもつからである。(Young 他、2003：訳 117 頁)

次に、伊藤他（2013）の認知的技法に関する説明をみていく。スキーマ療法の認知的技法は、「認知行動療法と同様」だが、「基本的には認知再構成法である。Beck の認知療法で開発された自動思考を再構成するための技法をスキーマに拡大適用するものとお考えいただければよい。認知再構成法は扱う情報量が多いため、コラムや図など何らかの視覚的ツールを用いて、段階的に進めていくことになる」（伊藤他、2013、197 頁）。また、「クライアントに生じる非機能的自動思考を同定し、それをさまざまな角度から検討し、新たな適応的・機能的思考を案出する、という一連の流れは、スキーマ療法において不適応的スキーマに対する認知的技法にも適用される」（伊藤他、2013、112 頁）。ただし、「頭だけの、すなわち知的な認知機能だけを働かせるような作業ではなく、強い感情や身体感覚やイメージを伴う、いわゆる『ホットな自動思考』を丸ごと扱い、それらを感情や身体感覚やイメージなどを総動員して再構成することが重要である」（伊藤他、2013、112-113 頁）という。

### （3）体験的（感情的）技法

2つ目の体験的（感情的）技法について、Young 他（2003）は次のように説明する。

変化のフェーズにおいて用いられる体験的技法には、以下のものがある。

1. 体験的技法の理論的根拠を示す
2. 「イメージにおける対話技法」を実施する
3. イメージワークのなかで「治療的再養育法」を行う
4. 外傷的な記憶に対してイメージ技法を適用する

5. ホームワークの課題として手紙を書いてくる
6. 「行動変容パターンの変容」のためにイメージ技法を活用する (Young 他、2003: 訳 146 頁)

次に、伊藤他（2013）の説明をみていく。体験的（感情的）技法では、「ありありとしたイメージや記憶、生き生きとした気分・感情や身体感覚、それらを総動員してスキーマに取り組んでいく」（伊藤他、2013、93 頁）が、「ヤングが推奨しているのは、イメージを多用すること、ゲシュタルト療法のエンプティチュア、ロールプレイなどである」（伊藤他、2013、50 頁）。また、「決して頭だけのワークにならないよう、多くのテキストやワークショップで再三にわたって強調されて」（伊藤他、2013、50 頁）おり、「スキーマ療法の場合、特に幼少期の傷つき体験を扱うことが多いので、感情がより強く揺さぶられることが多く、またより強く揺さぶられる必要がある、ということなのだろうと、筆者は解釈している」（伊藤他、2013、50 頁）という。

### （4）行動的技法（行動パターンの変容）

3つ目の行動的技法（行動パターンの変容）について、Young 他（2003）は次のように説明する。

『行動パターンの変容』の段階で目指すのは、スキーマによって形成された行動パターンを、より適応的な行動パターンに置き換えることである。(Young 他、2003：訳 201 頁)

『行動パターンの変容』もこれまでと同様にスキーマモデルの枠組みの中で行われる。それにはたとえば、フラッシュカード、イメージ技法、対話技法といった技法が含まれる。他にも必要に応じて、従来の行動療法の技法を適宜用いる（例：リラクゼーション法、自己主張訓練、怒りのマネジメント、セルフコントロール戦略（セルフモニタリング、目標設定、自己強化）、恐怖刺激に対する段階的曝露。）」(Young 他、2003：訳 170-171 頁)

次に、伊藤他（2013）の説明をみていく。行動的技法は「認知行動療法と同様」であり、「行動的技法の主要技法としては問題解決法、社会的スキル訓練（Social skill training：SST）、アサーション訓練、エクスポージャーなどが挙げられる」（伊藤他、2013、90頁）。「行動的技法はスキーマが再構成されてから、それを行動に移すというものなので、認知的技法がある程度進んだ時点で後から統合されることなる」（伊藤他、2013、196頁）。具体的には「新スキーマを毎日読み、新スキーマを持った人になったふりをして行動し、それを筆者に報告できるようにする」（伊藤他、2013、336頁—ここで筆者というのはカウンセラーのことをいう—筆者注）方法などがあるという。

#### （5）治療関係の活用（治療的再養育）

4つ目の治療的再養育について、Young 他（2003）は次のように説明する。

スキーマをアセスメントする上でも、スキーマを変化させる上でも、治療関係は重要な要素である。スキーマ療法には治療関係において2つの特徴がある。1つは「共感的直面化（empathic confrontation）」、もう1つは「治療的再養育法（limited reparenting）」である。「共感的直面化」（「共感的現実検討」とも呼べる）とは、患者がそのスキーマを保持している理由に十分に理解を示しつつ、スキーマを変化させる必要性を患者に認識させる、というものである。「治療的再養育法」とは、患者が子どもの頃に満たされなかった感情的欲求を、治療関係の制約内で満たそうとすることである。（Young 他、2003：訳 203頁）

次に、伊藤他（2013）の説明をみていく。「スキーマ療法のキーワードは『共感的直面化』と『治療的再養育法』である」（伊藤他、2013、51頁）。「共感的直面化」とは、「『今・ここ』で何が起きているのかということについて、十分な共感を示しつつ、治療モデルを心理教育することを通してクライアント自身に直面化し、客観視してもらい、という戦略」（伊藤他、2013、51-52頁）である。具

体的には、「激しく感情が動いた出来事や日常生活の崩れなどがクライアントから報告された時、セラピストはスキーマが外在化されたシートを示して『それはどのスキーマが活性化したからだと思いますか？』『それってこのスキーマでしょうかね？』というふうにクライアントに問いかける」（伊藤他、2013、364頁）。これは、「クライアントからスキーマを剥がしていくのに、かなり強力に働き、非常に大きな役割を果たすと感じる」（伊藤他、2013、364頁）という。

他方、スキーマ療法における「治療的再養育法」という考え方は、「治療的制約の中で、セラピストが養育的な立場からクライアントに接し、クライアントの中核的感情欲求を満たすよう働きかける」（伊藤他、2013、52頁）ものである。「セラピストがクライアントの満たされなかった中核的感情欲求を『親』として満たしたり、セラピストが『ヘルシーアダルトモード』としてクライアントの『チャイルドモード』に対応したりするなど、対等な立場というよりは、養育的立場を意図的に取ることがある」（伊藤他、2013、50-51頁）。「セッション内で、セラピストはヘルシーアダルトな『親』になり、クライアントは『子ども』のように甘えることができるようになる」（伊藤他、2013、365頁）という。

#### （6）認知行動療法とスキーマ療法

最後に、標準的な認知行動療法とスキーマ療法の相違点（スキーマ療法ならではの特徴）を伊藤他（2013）から引用する。スキーマ療法では、「幼少期の体験を重視する、治療的再養育法という治療関係を形成する、体験的・感情的・イメージ技法を多用する、最初から長期的な治療過程を想定する、スキーマ療法に特有の数々の『スキーマ用語』を用いる、そもそもCBTとは別に『スキーマ療法』という名前がついている（伊藤他、2013、54-55頁）」という点が特徴である。また、スキーマ療法は、「標準的なCBTのエッセンスを全て引き継いだうえで、早期不適応的スキーマに焦点を当てたさらなるアプローチを開発し、CBTを膨らませる形で展開している」（伊藤他、2013、55頁）という。

## V おわりに

本稿では、反応系の人材開発手法、特にスキーマ修復に関する人材開発手法の研究を発展させるために、まず、第Ⅱ章で、「スキーマ」の概念について先行研究をレビューした。加護野忠男（1988）の研究、発達心理学、認知心理学、認知行動療法などのスキーマの概念に関する諸研究をレビューした後で、スキーマ療法におけるスキーマの概念もレビューした。続く第Ⅲ章で、スキーマ療法におけるスキーマの特性や早期不適応的スキーマに関する先行研究をレビューした。スキーマ療法はその名称にスキーマと入れているだけに、スキーマに関する詳細な研究が行われ、その知見が体系化されている。仮説だとことわりが入れられているものの、スキーマの種類、早期不適応的スキーマという概念、その5つの領域、18個の早期不適応的スキーマ、その起源などが理論化されている。そして、治療法として4つの戦略（認知的技法、体験的（感情的）技法、行動的技法、治療関係の活用）の4つの戦略）が示されている。これらの治療戦略については第Ⅳ章で考察した。

スキーマ療法は、スキーマに関する知見を網羅的、体系的に整理した初めての試みといえる。筆者は、今後、今回レビューした内容をもとに、スキーマ修復に関する人材開発手法の比較考察研究を行う予定である。

## 引用文献

- 伊藤絵美、津高京子、大泉久子、森本雅理（2013）『スキーマ療法入門—理論と事例で学ぶスキーマ療法の基礎と応用—』星和書店。
- 伊藤絵美（2019）「第3回 一日じっくりワークで学ぶマインドフルネス&スキーマ療法ワークショップ」テキスト、洗足ストレスコーピング・サポートオフィス。
- 伊藤絵美（2020）「第9回 スキーマ療法入門ワークショップ」テキスト、洗足ストレスコーピング・サポートオフィス。
- 川崎恵里子（1985）「記憶におけるスキーマ理論」小谷津孝明（編）『認知心理学講座2・記憶と知識』東京大学出版会。
- Jeffrey E.Young, Janet S.Klosko, & Marjorie.E.Weishaar.（2003）Schema Therapy A practitioner's Guide. Guilford Press.（伊藤絵美監訳（2008）『スキーマ療法 パーソナリティの問題に対する統合的認知行動療法アプローチ』金剛出版）。
- Judith S.BECK.（2011）Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond. Guilford Press.（ジュディス・S.ベック（2015）『認知行動療法実践ガイド 基礎から応用までジュディス・ベックの認知行動療法テキスト 第2版』星和書店）。
- 加護野忠男（1988）『組織認識論—企業における創造と革新の研究』千倉書房。
- 加藤雄士（2019）「認識論のモデルを活用した人材開発手法の体系化に関する一考察—サティの技法、内観法とフラクタル心理学を中心として—」『ビジネス & アカウンティングレビュー』第23号。
- 服部雅史、小島治幸、北神慎司（2015）『基礎から学ぶ認知心理学—人間の認識の不思議（有斐閣ストゥディア）』有斐閣。